

CONTROLLING Asthma

Xakameynta Neefta
Contrôler l'Asthme
السيطرة على الربو

► CALL 2-1-1 TO LEARN MORE

Wac lambarka 2-1-1 si aad wax uga ogaato Cudurka Neefta
Appelez le 2-1-1 pour avoir plus d'information
أتصل ب ٢-١-١ لمعرفة المزيد

► TALK TO YOUR DOCTOR

Lahadal Takhtarkaaga
Parlez a votre Docteur
تحدث مع طبيبك

Asthma is a long term disease

Neefta waa cudur Waqti dheer haya qofka
L'Asthme est une maladie chronique
الربو مرض طويل الامد

Know your medicines and how to use them

Baro Daawooyinkaaga iyo isticmaalkoodaba
Connaissez vos médicaments et comment les utiliser
أعرف الأدوية الخاصة بك و كيفية استخدامها

Controller

Ka hortagga
Veuillez ou Contrôlez

Quick relief

Daawooyinka Degdegta wx
kuugu tari kara
Soulagement rapide
الاغاثة السريعة

Learn what makes your asthma worse

Baro waxyaabaha Neefta kugu kiciya
Apprenez ce qui complique votre Asthme
تعلم ما يجعل الربو أسوء

Keep track of your symptoms

La soco calaamadaha cudurka
Suivez de près vos symptômes
تتبع الاعراض الخاصة بك

Have an Asthma Action Plan

Qorsho yeelo ku saabsan Asmada
Ayez un plan d'action contre l'Asthme
كن لديك خطة للتعامل مع الربو

HOW TO CONTROL YOUR ASTHMA

Sida loo kantaroolo Neefta
Comment contrôler votre asthme
كيفية السيطرة على الربو



- **Take your medicines as prescribed by your provider**
U qaado Daawadada habka uu takhtarka kuugu sheegay
Prenez vos médicaments tels que prescrits par votre docteur
تعاطى الدواء على النحو المحدد من الطبيب

- **Avoid triggers**

Iska ilaali waxyaabaha kiciya Neefta
Évitez les déclencheurs
تجنب المثيرات



- **Control your weight with a healthy eating and daily exercise**

Ilaali miisaankaaga adigo cunaya cunto wacan, sameynayana jimicsi
Contrôlez votre poids avec une alimentation saine et qualitative et faites les exercices physique journaliers
السيطرة على وزنك مع الاكل الصحي و ممارسة الرياضة يوميا

- **Monitor your symptoms**

Si wanaagsan isaga eeg calaamadaha cudurada
Surveillez vos symptômes
مراقبة الاعراض الخاصة بك



- **Avoid all tobacco products**

Iska ilaali wax kastoo oo tubaako la xariira
Éviter tous les produits a base de tabac
تجنب جميع منتجات التبغ

- **Reduce stress**

Yaree buuga
Réduisez le stress
الحد من التوتر

MAIN: MAINE ACCESS IMMIGRANT NETWORK

237 Oxford Street, Suite 25 A
Portland, Maine 04101

Maine Office: (207) 552-1800

Community Health Workers Help YOU!

Somali • French • Arabic



www.une.edu

Uncontrolled Asthma can affect the whole body especially the lungs and heart
Neefta haddii aan la xakameyn, waxay halis ku tahay jirka oo dhan, gaarahaan
Sambabada iyo wadnaha

L'Asthme incontrôlé peut affecter le corps entier et spécialement les poumons et le cœur

عدم السيطرة على الربو له تأثير على الجسم كله و خاصة القلب و الرئتين

